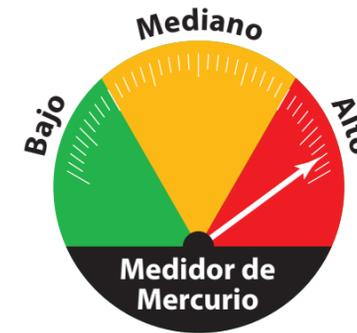
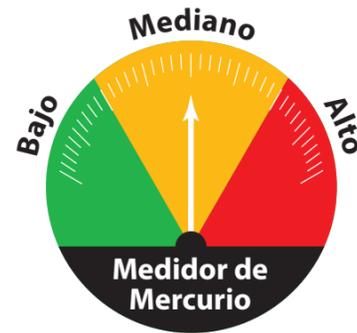
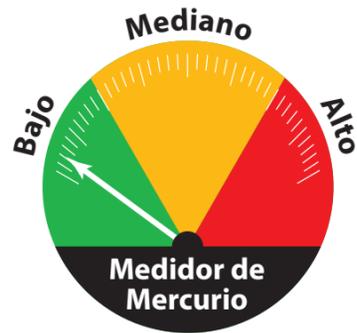


Una guía para el consumo de pescado del **Río Sacramento y del Delta Norte**

Este aviso es para el Río Sacramento y todas las aguas del Delta al norte de la Autopista 12 hacia Sacramento.

Mujeres de 18 a 45 años y niños de 1 a 17 años de edad

Hombres de más de 17 años de edad y mujeres de más de 45 años de edad pueden comer más pescado



- Almeja Asiática [Asian clam]
- Sábalo Americano o alosa [American shad] ♥
- Trucha cabeza de acero [Steelhead trout]* ♥
- Trucha arco iris [Rainbow trout] ♥
- Salmón real [Chinook (king) salmon] ♥

- Carpa o carpa dorada [Carp or goldfish]
- Mojarra [Crappie]
- Matalote [Sucker]
- Bagre [Catfish]
- Mojarra azul u otro pez sol [Bluegill or other sunfish]
- Cangrejo de río o langostino [Crayfish]
- Hitch

- Lobina estriada [Striped bass]
- Lobina [Bass]
- Pikeminnow
- Esturión blanco [White sturgeon]

♥ = Altos niveles de Omega-3

* Por ley, solo se puede quedar con Truchas Cabeza de Acero de criadero, y solo en ciertas aguas, vea www.wildlife.ca.gov/Regulations

Foto de un Trucha arco iris [Rainbow trout] : John Lyons, Wisconsin Department of Natural Resources

- Puede comer 7 porciones por semana **O**
- Puede comer 3 porciones por semana **O**
- Puede comer 2 porciones por semana de lobina estriada **O** se puede comer 1 porción por semana de lobina, de esturión blanco, o de pikeminnow

¿Cuánto es una porción?



Para Adultos Para Niños

La porción recomendada es igual al tamaño de tu mano. Da porciones más pequeñas a los niños.

♥ ¿Por qué comer pescado?

Consumir pescado es bueno para tu salud. El pescado contiene omega-3, que puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón y mejorar el desarrollo del cerebro en fetos y niños.

¿Cuál es la preocupación?

Algunos pescados tienen altos niveles de mercurio y PCBs. El mercurio puede dañar al cerebro, especialmente en fetos y niños. Los PCBs pueden causar cáncer.

Puede comer 2 porciones por semana **O**
Puede comer 7 porciones de almeja por semana



Puede comer 1 porción por semana

No coma